

பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் என்பது - பிராணவாயுவை ஒழுங்குப்பட இழுத்தல், இழுத்த வாயுவைச் சற்று இரு சுவாசக் குழாய்களிலும் பூரித்து நிற்கும் வண்ணம் தடுத்தல், பிறகு சுவாசக்குழாய்களிலிருந்து வெளிப்படும் வாயுவைக் கிரமமாய் விடுத்தல் ஆகிய தொழிலாம்.

உலகில் மனிதர் சுகமாக வெகுகாலம் வரை நோயற்று வாழ வேண்டுமானால் முக்கியமாய் பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்; இதைச் செய்தாலொழியச் சுகதேகிகளாகவும், பலசாலிகளாகவும், புத்திக்கூர்மையுள்ளவர்களாயும் இருக்க முடியாது. எப்பொழுது தேகசுகமில்லையோ, பலமில்லையோ, புத்திக்கூர்மையில்லையோ அப்பொழுது மனிதர் உலகில் நீடித்து உயிர்வாழல் முடியாது. எப்படியெனில் தேகசுகமில்லாதகாலத்து மனிதன் சரீர உபாதிகளால் பாதிக்கப்பட்டு, எங்கும் நிறைந்து விளங்கும் கடவுளை அடையும் மார்க்கங்கள் எத்தனையோ கோடிக்கணக்காக இருந்தும் அவற்றுள் ஒன்றையாவது பற்றி யனுசரிக்க முடியாமல், பயந்த மனத்தனாய், உயிர் வாழ்வதற்கு முக்கிய ஏதுவாயுள்ள பிராணனை நடத்தும் வழி தெரியாத காரணத்தால் சரீரத்தினின்று போதல் வருதலாகிய காரியங்களை நிகழ்த்திக் கொண்டிருக்கும் பிராணவாயுவை இழந்து அற்பகாலத்தில் பிணமாக மாறுகின்றான்.

மூச்சைத் தம் வயப்படுத்தி நடத்தும் திறமை வாய்ந்தோர், தாங்கள் கோரிய விஷயங்களைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளச் சாத்தியமுடையவராவார்கள். உலகில் புத்திசாலிகள் என்று சொல்லிக் கொள்ளும் அநேகம் மேல் நாட்டுக் கீழ்நாட்டு வைத்திய நிபுணர்களுங்கூட சுவாசத்தால் நாம் உயிர் வாழ்கின்றோம் என்பதை யுணராமலும், சுவாசத்தை நடத்தும் சாதனத்தைச் செய்ய வேண்டும் என்பதை மறந்தும், உடலைக் காப்பாற்றுதற்கு அநேகவிதமான இரத்த சுத்தி மருந்துகளையும், பலந்தரும் மருந்துகளையும் கண்டுபிடித்து விட்டோம் என்று விளம்பரப்படுத்தியும், அவற்றிற்குப் பலரிடம் நற் சாட்சிகள் பெற்றும் மேற்படி மருந்துகளை விற்றும் பணம் சம்பாதிக்கின்றார்கள். இது மிகவும் பொருத்த மில்லாத விஷயமாகும். பிராணாயாமத்தாலேயே இரத்தசுத்தி, பலம் முதலியன உண்டாகின்றன வென்பதை அவர்கள் உணரவில்லை. ஆதலின் மேல் நாட்டு வைத்திய சாஸ்திரத்தில் கூறியபடி நம் சரீரத்தில் இன்னவிதமாக இரத்தம் சுத்தப்படுகின்றது என்பதையும், நமக்குபலம் இன்ன

விதமாக உண்டாகின்றது என்பதையும் சிறிது கூறி, அவற்றின்படி நடந்தவர்கள் பலமடைந்திருப்பதை, அவற்றிற் குதாரணமாகக் காட்டிப் பிராணாயாமம் செய்யும் விதத்தையும் தெளிவாக ஒவ்வொருவரும் அப்பியாசிக்கும்படி எழுதுவாம்.

மேல்நாட்டு வைத்திய சாஸ்திரங்களில் ஒன்றாகிய அனாடமி என்னும் சரீரதத்துவ சாஸ்திரமானது, "நமது இருதயத்திலிருந்து வெளிப்படும் சுத்த இரத்தமானது சரீரம் முழுவதும் சுத்த இரத்தக்குழாய்களின் ஆர்டரிஸ் வழியாகச் சென்று மீண்டும் திரும்பி அசுத்தத்தையடைந்து, அசுத்த இரத்தக் குழாய்களின் வெயின்ஸ் வழியாய் மீண்டும் திரும்பிச் சுவாசக் குழாய்களின் முடிவையடைந்து, அவ்விடத்திலுள்ள சிறிய கணக்கற்ற இரத்தக் குழாய்களில் பாய்ந்து, அதேயிடத்தில் வந்து சேரும் (நாம் நாசியின் மூலமாய் உட்கொள்ளும்) காற்றின் பரிசத்தால் அசுத்தமானது நீங்கிச் சுத்த இரத்தமாக மாறுகின்றது. அசுத்த இரத்தத்திலிருக்கும் விஷங்கள் நாம் வெளிப்படுத்தும் காற்றுடன் (கரியமலவாயுவாய்) கலந்து வெளிவந்து விடுகின்றது. சுத்தமடைந்த இரத்தமானது மறுபடியும் இருதயத்திற் சென்று மீண்டும் சுத்த இரத்தக்குழாய்களின் மூலமாய் வெளிப்பட்டுச் சரீரத்தில் வியாபிக்கின்றது " என்று கூறுகின்றது. ஆதலின் இதைக்கண்ணுறும் உங்களுக்கு நம்தேகத்திலுள்ள இரத்தமானது எப்படிச் சுத்தமாகின்றது என்பது நன்றாய் விளங்கும்.

இதனால் நாம் தெரிந்து கொண்டது என்னவென்றால், நாம் உட்கொள் ளும் சுவாசத்தாலன்றி வேறு எவ்வகையிலும் நமது சரீரத்திலுள்ள இரத்தமானது சுத்தமடையாது என்பதே. ஆகையால் நாம் சுத்த இரத்தத்தோடு வாழ வேண்டுமானால் அதற்கு முக்கியமானது சுவாசமேயாகையால் அத்தகைய சுவாசத்தைக் கிரமமாக நடத்தும் சாதனத்தை கைக்கொள்வது அவசியமாகும்.

சரீரத்தில் சுவாசத்தால் பலமுண்டாகுமேயன்றி மாமிசம், இரத்தம், எலும்பு, நரம்பு முதலானவைகளால் பலம் ஏற்படுவதில்லை. எப்படியெனில்! -

நம்முடைய சரீரம் ஏறக்குறைய 150 ராத்தலுக்கு மேற்பட்ட நிறையுள்ளதாயிருக்கின்றது. அவ்வளவு பளுவான சரீரத்தை எழுப்பவும், உட்காரவும், அசைக்கவும் நடக்கவும் ஓடவும் செய்வது காற்றேயன்றி வேறன்று. நமது சரீரத்தில் காற்றின் பலத்தினாலேயே சகல காரியங்களும் நிகழுகின்றன என்னும் ஞானம் நமக்கு ஏற்படாத காரணத்தால் நாம் காற்றின் அரும் பெரும் பயனைத் தெரிந்து கொள்ளாமல் காற்றை ஒழுங்கு பெற நடத்தும் துறையில் முயற்சியற்றவர்களாகின்றோம். மூச்சை சரீரத்தில் சற்று நிதானிக்கும்படி தடுக்காவிடில் எந்தக்காரியமும் நிகழாது. ஆனால், நாம் அதைக் கவனிப்பது கிடையாது. ஒரு மூட்டை அல்லது வேறு யாதாயினுமொரு பளுவான வஸ்துவைத் தூக்கும் காலத்தில் மூச்சை அடக்காவிடில் அந்த மூட்டை அல்லது பளுவுள்ள வஸ்து மேலே கிளம்பாது. இவ்வாறு பளுவுள்ள வஸ்துவைத் தூக்கும் போது மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டே தூக்கவேண்டியிருப்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. இதைக் கொண்டே மூச்சை சரிவர நடத்தத் தெரிந்து கொண்டு அதன்படி நடப்பது அவசியம் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

சாதாரணமாய்த் துப்பாக்கி ஒன்றில் அல்லது, நீண்ட குழாயில் ஓர் முனையில் குண்டை வைத்து, மறுமுனையில் துளைக்குத் தகுந்த அளவுள்ள கட்டையை அல்லது இரும்பை வைத்து வேகமாக உள்ளே செலுத்தி அழுத்தினால் அந்த நீண்ட குழாயின் மத்தியில் தங்கி உள்ள காற்றானது நெருக்கத்தை அடைந்து முழுப்பலத்தோடு வெளிக் கிளம்ப முயற்சிக்கும். அப்போது குழாயின் மறுமுனையிலுள்ள, இரும்பினாலோ அல்லது வேறு எவ்வித உலோகத்தாலோ ஆன குண்டை இரண்டு முன்று பர்லாங்கு தூரம் தள்ளி விடுகின்றது. அதுபோலவே நம்முடைய நீண்ட சுவாஸக் குழாயில் செல்லும் காற்றை நாம் சற்று தடைப்படுத்துவோமாகில், அது நம்சரீரத்தில் உள்ள இரத்தத்தை இரத்தக் குழாய்களின் மூலமாகச் சரீரம் முழுவதிலும் பரவச் செய்வதுமன்றி இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தங்களைக் கிரகித்துக் கொண்டு வெளிப்பட்டு விடும். அன்றியும்,

உலகின் கண் சர்வசாதாரணமாய் ஒவ்வொரு தேசத்தவர்களும் தேகப்பயிற்சியின் சாதனமானது சரீரபலத்திற்கு ஏதுவானதென்று சொல்லுகின்றார்கள். அத்தேகப்பயிற்சியானது மேல் நாட்டார்களால் (ஜிம்நாஸ்டிக்) என்று சொல்லப்பட்டு ஈகன்சான்டோ அவர்களால் கூறப்பட்டிருக்கும் விதிப்படியும், இன்னும் பல முறைகளின்படியும் சாதனம் செய்யப்பட்டு வருகிறது. நம் தேசத்தவர்களும் செந்தோலா, காலா, ஜோடி முதலிய பல கருவிகளின் சாதனங்களாலும், தண்டால் முதலிய சாதனங்களைக் கொண்டும் தேகப் பயிற்சி செய்து சரீரபலத்தைப் பெறுகின்றார்கள் என்பது சகலரும் உணர்ந்த உண்மையே. மேற் சொல்லிய சாதனங்களைச் செய்கின்றவர்கள் தாங்கள் செய்யும் அத்தேகப் பயிற்சியின் சாதனத்தினாலேயே சரீரத்திற்குப் பலம் உண்டாகிறது என்று எண்ணுகிறார்கள். இதைப் பற்றி நன்றாக ஆராயுமிடத்து, சரீரத்திற்கு ஏற்படும் பலமானது, சுவாசத்தை அடக்கிப் பழகும் பழக்கம் அதிகரிக்கின்றபடியினாலேயே உண்டாகிறதென்பது ஐயமற விளங்கும். தண்டால் முதலிய சாதனங்களைச் செய்கின்றவன் ஆரம்பத்தில் 5, 10 தண்டால் வரை செய்ய ஆரம்பித்துப் பின்னர் 100, 200 வரை செய்யப் பழகும் காலத்தில் என்ன பழக்கம் ஏற்படுகின்ற தென்னின், சுவாசத்தை அடக்கும் பழக்கமே அதிகரிக்கின்றது. சுவாசத்தை அடக்கிப் பழகும் பழக்கம் செய்கின்றோம் என்ற ஞானம் இல்லாமலே வேறு சாதனத்தால் தம்முடையசரீர அவயவங்களுக்குப் பலம் ஏற்படுகின்றது என்று, மேல் சொல்லிய அப்பியாசங்களைச் செய்கின்றவர்கள் நினைத்துக் கொண்டிருந்த போதிலும், வாஸ்தவத்தில் சுவாசத்தை அடக்கிப் பழகும் பழக்கத்தினாலேயே சரீரத்திற்குப் பலம் ஏற்படுகின்றது என்பதை ஒவ்வொருவரும் உறுதியாகக் கூறலாம்.

நாம் சர்க்கஸ் முதலியன நடக்கும் இடங்களில் சாண்டோ முதலியவர்களால் செய்து காட்டப்படும் வேடிக்கைகளில் மோட்டார், கை வண்டிகள், மிகுந்த பாரமுள்ள கருங்கற்கள் முதலியவற்றை மார்பின் பேரில் ஏற்றுவதும், மிகுந்த பளுவைச் சுமப்பதும் எதனுடைய பலத்தால் ஏற்படுகின்றன என்று யூகிப்போமானால் சுவாசபந்தத்தின் பலத்தாலேயே உண்டாகின்றன என்பதை உணர்வோம். சுவாஸபந்தனம் செய்யாமல் ஒரு பெரிய பளுவுள்ள பொருளை மார்பின் பேரில் வைக்கும் பக்ஷத்தில், நமது மார்புக் கூண்டிலுள்ள எலும்புகள் பொடியாய் நொறுங்கிவிடும். சுவாச பந்தனஞ் செய்தால் மார்பு அவற்றைத் தாங்கிக்கொள்ளும்; ஒரு மோட்டார் வண்டியின் சக்கரத்திலுள்ள ரப்பர் குழாய்க்குள் செலுத்தி அடைக்கப்பட்டிருக்கும் காற்றானது மோட்டார் வண்டியையும் அதன்மீதுள்ள ஜனங்களையும் தாங்கிக்கொண்டிருப்பதைப்போல், நமது சுவாசக் குழாய்க்குள் செலுத்தி அடைக்கப்படிருக்கும் சுவாசபந்தமானது மார்பின் மீது வைக்கப்படும்

பளுவைத் தாங்குகின்றது. காற்று அடைக்கப்படாத மோட்டார் சக்கரரப்பருக்கு மோட்டாரைத் தாங்க எப்படி முடியாதோ அதுபோல காற்று அடைக்கப்படாத குரல்வளை யோடு கூடிய மார்பு பளுவைச் சுமக்க முடியாது. இவற்றைக் கொண்டே நாம், பளுவைச் சுமக்கத்தக்க பலத்தைத் தருவது காற்றே என்பதை நிச்சயமாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

நம் நாட்டில் இத்தகைய சுவாசபந்தனமாகிய பிராணாயாமம் செய்து பலத்தையடைந்த பெரியார்களில் முதன்மையாயினோர் ஆஞ்சநேயரும், பீமன் என்பவருமே. இவ்விருவர்களும் பெரிய பாரமுள்ள மலைகளையும், செடிகளையும் பிடுங்கினார்கள் என்பதை நாம் நூல்களால் உணர்கிறோம். அவை காற்றின் பலத்தினாலேயே நிகழ்ந்தன. இவர்கள் காற்றைச் சாதனத்தால் தம் வசப்படுத்திக் கொண்டவர்கள் ஆகையால் உலகில் நிகாற்ற பல சாலிகளென்று கூறும் பாக்கியத்தைப் பெற்றார்கள். அன்றியும் சம்பூர்ண வாய்வு பந்தம் செய்யும் சாதனத்தை அடைந்திருந்த காரணத்தினாலேயே இவர்கள் வாயுவின் புத்திரர்கள் என்றும் கூறப்பெற்றார்கள். இதனால் பலசாலிகள் என்று கூறப்பெற்றவர்கள் யாவரும் பிராணாயாமம் என்னும் சாதனத்தையே செய்தவர்கள் என்று உணர்தல் வேண்டும்.

நம் நாட்டுச் சித்தவைத்திய சாஸ்திரங்களிலும், மற்றுமுள்ள வேத இதிகாசங்களிலும் கூறியுள்ளபடி நமக்கு ஆயுளானது சுவாசமே என்று தெரிகின்றது. சித்த நூல் 21,600 சுவாசம் கொண்டது 1 நாள் என்றும், இப்படி 30 நாள் கொண்டது 1 மாதம் என்றும், 12 மாதம் கொண்டது 1 வருஷ மென்றும், மேற்படி 100 வருஷம் கொண்டது 1 புருஷ ஆயுள் என்றும் கூறுகின்றது. அதன்படி கணக்கெடுக்கும் பக்ஷத்தில் நிமிஷம் ஒன்றுக்கு 15 சுவாசம் நாம் விடுவதாக ஏற்படுகின்றது. தற்காலத்திய மேல் நாட்டு முறைப்படி அதாவது (ரெஸ்பரேஷன்) என்று சொல்லும் விதிப்படி சாதாரண மனிதன் 18 முதல் 20 சுவாசம் வரை நிமிஷம் ஒன்றுக்கு விடுவதாகச் சிலர் கணக்கெடுத்திருக்கின்றனர். இதைக்கொண்டு தற்காலத்திய மனிதர்களின் சுவாசம், முற்காலத்திய மனிதர்களுடைய சுவாசத்தைக் காட்டிலும் நிமிடம் ஒன்றுக்கு 5 சுவாசம் அதிகரித்ததாயிருப்பதாகத் தெரியவருகின்றது. இக்கணக்கின்படி இக்காலத்தவர்களின் வயதும் 75 ஆக நிர்ணயிக்க வேண்டி யிருக்கிறது. அதிலும் நோய்களினாலும், ஸ்திரீபோகங்களினாலும், ஔடதப் பிர யோகங்களினாலும், இன்னும் பலவித காரணங்களினாலும் நம்முடைய சுவாசமானது அளவுக்கு மீறி வெளிப்போவதால் நியமமின்றிய மரணங்கள் சம்பவிக்கின்றன. ஆனால், இக்காலத்திலும் 100 வயதிற்கு மேற்பட்டு உயிர்வாழக் கூடியவர்கள் சிலர் இருக்கின்றார்கள்; இவர்கள் அப்படியிருப்பதற்குக் காரணமென்ன வென்று சிலர் கேட்கலாம். அத்தகையார்களின் சுவாசம் நிமிஷம் ஒன்றுக்கு 15க்குக் குறைவாகவே இருக்கும்.

இன்னும் அகாலமரணங்களுக்கும் சுவாசபந்தக் குறைவே காரணமாகின்றது; அதைப் பற்றிச் சொல்லவேண்டிய காரணங்கள் பல இருக்கின்றன; அவற்றையும் எழுதின் வியாசம் மிக விரிவெய்துமாதலாலும், இனி எடுத்த விஷயத்தைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டியது அவசியமாதலாலும் அவற்றை விடுத்துப் பிராணாயாம அப்பியாசத்தைப் பற்றிக் கூறி முடிப்பாம்.

சித்த நூல் படி 21,600 சுவாசமே ஒருநாள் என்றும், அதன்படி 365 நாட்களே ஒரு வருஷம் என்றும், இப்படி 100 வருஷம் கொண்டதே நம்முடையஆயுள் என்றும், முன் சொல்லிய கணக்கின்படி நிமிடம் ஒன்றுக்கு 15 சுவாஸத்தை விட்டு வருவோமாகில் நூறு வருஷம் ஜீவிக்க முடியுமென்றும், மேற்கூறியவற்றால் உணர்ந்திருக்கிறோம். இப்படி நிமிடம் ஒன்றுக்கு 15 வீதம்விடும் சுவாஸத்தைப் பிராணாயாமம் என்னும் சாதனத்தால் கிரமமாய் நாளடைவில் நிமிடம் ஒன்றுக்கு 12, 10, 8, 6, 4, 2, 1 ஆகவும், 2 நிமிடத்திற்கு 1 சுவாச வீதமும் விட்டுப் பழகச் சாதனம் செய்து கொள்ளுவோமானால் நம்முடைய வாழ்நாளானது நீடித்து இருக்குமென்பதில் என்ன ஆட்சேபனை இருக்கிறது.

பிராணாயாமம் செய்வதினால் நீடித்து உயிர் வாழ்வது மன்றிச் சூட்சுமபுத்தியுடனும், சரீரபலத்துடனும், நோயில்லாமலும் வாழச் சாத்தியமாகும்; அவ்வாறு நீடித்து வாழ சாத்தியப்படுவதால் காய (உடல்) சித்தி ஏற்படுகின்றது. உடல் சித்தியும் மனத் தூய்மையும் எங்கு உண்டாகின்றனவோ அங்குஉயிரின் முத்திக்கு வேண்டிய சாதனமும், சாத்தியமும் ஏற்படுகின்றன.

இத்தகைய காரணங்களினாலேயே ஒவ்வொருவரும் தினப்படி சர்வசாதாரணமாகப் பிராணாயாமம் முதலிய சாதனங்களைச் செய்ய வேண்டுமென்றும், அப்படிச் செய்யத் தவறியவர்களைப் பாதகர்களென்றும், சண்டாநளர்களென்றும் பெரியோர் கூறியுள்ளார்கள். ஆகையால் இதைக் கண்ணுசறும் சகலரும், அடியிற் குறிக்கப்பட்டிருக்கும் சாதனமாகிய பிராணாயாம முறையை அப்பியாசிப்பதோடு தங்கள் நண்பர், சகோதரர், சகோதரிகள், புத்திரர்கள், புத்திரிகள் முதலியவர்களையும் அப்பியசிக்கச் செய்யவேண்டுகின்றோம்.

பிராணாயாமம் செய்யும் விதம்: -

பிராணாயாமம் செய்வதில், சுவாசக்குழாய், இருதயம், மூளை இவைகளுக்குப் பலம் உண்டாகும். மூளையின் பலத்தாலேயே சர்வபாகங்களுக்கும் உணர்ச்சி உண்டாய் இருதயம் நடை முதல் சகலகாரியங்களும் நிகழ்ந்து கொண்டிருப்பதால், மூளையையும், இருதயத்தையும், சுவாசக்குழாய்களையும் அதிக ஜாக்கிரதையாய்க் காத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாம்.

மூளையானது மனம், புத்தி இவைகளுக்கு ஆதாரமானது; எல்லா நரம்புகளுக்கும், இரத்தக்குழாய்களுக்கும் ஆதாரமானது.

இனி பிராணாயாமம் செய்யும்போது அநுஷ்டிக்கவேண்டிய விதிகளைக் கூறுவாம்: -

பிராணாயாமம் செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது சுவாசத்தை நிதானமாய் இழுத்துக் கொஞ்சபாகம் சுவாசக்குழாயில் தங்கும்படி செய்து, மீதிச் சுவாசத்தை வெளிப்படுத்தவேண்டும்.

பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது வடதிசை நோக்கி உட்கார்ந்து பதுமாசனம் அல்லது சுகாசனத்திலமர்ந்து, கழுத்து, முதுகு, சிரம் ஆகியவை நேரே அமைய,



படம் 1



படம் 2

1. இந்தப் பிளாக்கில் கண்டபடிவலது கைப் பெரு விரலால் வலதுநாசியை மூடி இடது நாசியின் துவாரமூலமாகச் சுவாசத்தை மெதுவாக இழுக்க வேண்டும். அப்படி இழுக்கும் போது 31 மாத்திரை அளவுடன் கூடிய வாக்கியமாகிய பிரணவமந்திரத்தை (ஓம்) என்பதை மனதால் 8 முறை தியானித்து அதுவரையில் இழுத்துப் பிறகு,

2. இந்தப் பிளாக்கில் கண்டபடி மோதிர விரலால் இடது நாசியையும்மூடிச் சுவாசத்தைத் தடுத்துக்கொண்டு (ஓம் சோகங்) என்னும் மந்திரத்தை 16 முறை தியானித்துப் பிறகு,



படம் 3

3. இந்தப் பிளாக்கில் கண்டபடி வலது நாசியின் மேல் வைத்திருக்கும் பெருவிரலை நீக்கிச் சுவாசத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டும். அப்படி வெளிப்படுத்தும் காலத்தில் முதல் சொல்லியபடி 8 முறை பிரணவ மந்திரத்தைத் தியானித்து அதுவரையில் சுவாசத்தை மெதுவாய் விட வேண்டும். இதுவே முதல் முதல் பிராணாயாமம் செய்யத் தொடங்குபவர்கள் செய்யவேண்டிய முதல்விதி. இவ்விதிப்படி சுவாசத்தைத் தடுத்துப் பழகும் பழக்கத்தைக் கிரமமாக (ஓம் சோகங்) என்னும் மந்திரத்தை 16 லிருந்து 24 முறை தியானிக்கும் வரையில் தடுத்து உட்கார்ந்திருக்க அப்யாசிக்க வேண்டும். இப்படிச் சுமார் 6 மாதகாலம் பழக வேண்டும், பின்னர் சுவாசத்தை 128 முறை (ஓம் சோகங்) என்னும் மந்திரத்தைச் சொல்லும் வரை நிறுத்தப் பழகள் வேண்டும். இதன்படி பழக ஆரம்பிக்குங்காலத்தில் சுமார் 6 மாதகாலம் வரையில் சுவாசத்தை 10 நிமிஷத்திற்கு மேல் அடக்கும் பழக்கம் செய்யக்கூடாது. 6 மாதத்திற்குப் பிறகு கிரமமாக விருத்தி பண்ணிக் கொள்ளலாம். சுமார் 1 வருஷம் பிராணாயாமத்தில் பழகிய பிறகு ஒவ்வொரு 6 மாதத்திற்கு 5 நிமிஷநேரம் கூட்டிச் சுவாசத்தை யடக்கிப் பழகும் பழக்கத்தைச் செய்யலாம்.

இப்படிக்கின்றி ஒருவர் தம் மிஷ்டப்படி சுவாசத்தை யடக்க ஆரம்பிப்பது அவருடைய உயிருக்கு அபாயந் தருவதாகும்.

பிராணாயாமம் செய்யுங்காலத்தில் அடியிற்காணும் ஆகார விதிகளையும் கவனித்து கொள்ள வேண்டும்: சர்க்கரை, பால் சாதம், கீரை தினுசுகள், பழம், பால், பூரி, அல்வா, கிழங்குகள், காய்கள், குளிர்ந்த சலம், இளநீர் கேழ்வாகு முதலிய இவைகள் மாத்திரம் சாப்பிடல் வேண்டும்; இவற்றிலும் வயிற்றில் 2 பாகம் நிறைய ஆகாரத்தை உட்கொண்டு ஒருபாகத்தை வாயு தங்குவதற்காக விட்டுவிடல் வேண்டும்.

குடும்பத்திலுள்ளவர்கள், அதாவது மணஞ் செய்து கொண்ட நாயகநாயகிகள் பிராணாயாமத்தின் பொருட்டுக் கவனிக்க வேண்டிய சில முக்கிய விதிகள் உண்டு. அவர்கள் சம்போகம் செய்ய விரும்பினால் பெண் மாதவிடாயான காலத்திற்குப் பிறகு 6 - ம் 8 - ம் 10 - ம் 16 - ம் நாட்களே ஆலிங்கனத்திற்கு உரித்தானவையாதலின் அந்நாட்களிலேயே அதைச் செய்து கொள்ளவேண்டும். அவ்வாறு ஆலிங்கனம் செய்து கொள்ளும் புருடனும், பெண்ணும் ஆலிங்கனகாலத்திற்கு முன்னும் பின்னும் 6 - மணி நேரத்திற்குள் பிராணாயாமம் செய்யக்கூடாது. இன்னும் ஆலிங்கனம் செய்ய இச்சையுள்ளவர்கள், தங்களுடைய நாசியிலிருந்து வரும் சுவாசமானது (பிங்கலைநாடி) வலது நாசியில் வந்து கொண்டிருக்கும் காலத்தில் தான் சம்போகிக்க வேண்டும்.

பிராணாயாமம் செய்யப் பழகின்றவர்கள் தங்களது சுவாசத்தை எப்போதும் அதற்கெனப் பகவானால் அமைக்கப்பட்டுள்ள நாசியின் மூலமாகவே இழுத்தலும், விடுத்தலும் ஆகிய காரியங்களைச் செய்து வரவேண்டும். மறந்தும் வாயால் சுவாசத்தை விடுதல் இழுத்தலாகிய காரியங்களைச் செய்யக்கூடாது. மேற்கூறிய விதிகளுக்கு மாறாய் ஒரு போதும் நடக்கலாகாது. பிராணாயாம மந்திரங்களில், சுவாசத்தை யடக்கும் போது உச்சரிக்கும் மந்திரமாகிய 'ஓம் சோகங்' என்னும் மந்திரமே யாவற்றினும் சிறந்தது. இதன் விபரம் அடுத்த சஞ்சிகையில் வெளியிடப்படும்.

குறிப்பு: - முன் காலத்தில் பீமன் முதல் பிராணாயாமம் செய்து வந்தவர்களிற் பலரும் மாமிசபட்சணம் செய்தவர்களாய் இருந்தார்களே என்று சிலர் கேட்கக்கூடும். மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர்களும் பிராணாயாமம் செய்யலாம். என்றாலும் சாப்பிடாதது நல்லது என்பதே எமது துணிபு. இதனால் மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர்கள் பிராணாயாமம் செய்ய உரிமைப் பட்டவர்களல்லர் என்று சொன்னதாக நினைத்தல் கூடாது.

பிராணாயாமம் செய்யும் காலத்தில் முன் சொல்லியபடி அதை அனுஷ்டிக்க ஆரம்பித்த காலமுதல் 1/2 மணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் காலை வேளையில் 5 - மணியிலிருந்து 7 - மணிக்குள்ளும், மாலையில் இரவு 9 - மணியிலிருந்து 12 - மணிக்குள்ளும் பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

பிராணாயாமம் செய்யும் காலத்தில் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய விதிகளில் முக்கியமானது யாதெனில், பிராணாயாமம் செய்கின்றவர்கள் அமர்ந்திருக்கும் அறை அல்லது இடம் சந்தடியற்றதாயும், யாதொரு சப்தமும் அவர்களின் காதில் விழாதபடி அமைந்ததாயும் இருத்தல் வேண்டும்.

அவர்கள் பிராணாயாமம் செய்யும் காலத்தில் குறைந்த அளவாக ஆகாரத்தைப் புசித்தல் வேண்டும்; அதாவது வயிற்றில் 2 - பங்கு ஆகாரமும் 1 - பங்குவாய்வும் தங்கும்படி ஆகாரம் உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். சுவாசத்தை அடக்கும் காலத்திற் சேரும் வாய்வு சரீரத்தில் வியாபிக்கும் காலத்தில் வயிற்றின்கண் ஆகாரம் குறைந்திருந்தால் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தை உண்டு பண்ணும்,

நாம், கும்பகத்தின் மூலமாகத் தடுக்கும் வாயுவானது, சுவாசக்குழாயின்வழியாக இரத்தத்துடன் கலந்து, இருதயத்திற்சென்று இரத்தநாளங்களில்புகுந்து நமது சரீரத்திலுள்ள 72,000 நாடி நரம்புகளையும் ஒழுங்குபெறநடத்தி நமக்கு ஆரோக்கியத்தை எப்படி உண்டு பண்ணுகின்றதோ, அதுபோலவே தீனிப்பை, பெருங்குடல், சிறுகுடல் முதலியவைகளிலும் பிராணவாயு சென்று அப்பாகங்களையும் நல்ல நிலைமையில் வைக்கும். அதற்காகச்சில முறைகளை நாம் செய்யவேண்டும். அவையாவன: -.

பிரதிதினமும் பிராணாயாமம் செய்து முடிக்கும் காலத்தில் நமது வலதுகைப் பெருவிரலால் வலது காதை மூடி, ஆள்காட்டி விரலை வலது கண்ணின் மீதும், வலது நடு விரலை வலது நாசியின் மீதும், மோதிர விரலை வலது மேல்உதட்டின் மீதும், சுண்டு விரலை வலது கீழ் உதட்டின் மீதும் சேர்த்து, இடதுபெருவிரலை இடது செவியிலும், இடது ஆள்காட்டி விரலை இடது கண்ரப்பைமீதும், இடது நடுவிரலை இடது நாசியின் மீதும், இடது மோதிரவிரலைஇடது மேல் உதட்டின் மீதும், இடது சுண்டு விரலை இடது கீழ் உதட்டின் மீதும் சேர்த்துச் சுவாசத்தைக் கூடுமான வரையில் நாசியின் மூலமாக இழுத்து முன் சொல்லியபடி சேர்த்துள்ள விரல்களை அழுத்தி மூடிக்கொண்டு, நாசின்மூலமாக இழுத்து அடக்கி வைத்திருக்கும் சுவாசத்தை நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் செல்லக்கூடிய குழாயின் மூலமாக விழுங்குதல் வேண்டும். இந்தப்படி. 10 - தடவை காலையிலும், 10 - தடவை இரவிலும் செய்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு தரமும் சுவாசத்தை விழுங்கும் கால அளவு யாதெனில், ஒருதடவை இழுத்த சுவாசத்தைச் சுவாசக் குழாயிலிருந்து தீனிக்குழாய்

மூலமாக எவ்வளவு காலம் விழுங்க முடியுமோ அவ்வளவு காலமே அதற்குரியதாம். இந்த அளவின் படிதான் 10 - முறை செய்தல் வேண்டும்.

பிராண வாயுவானது சரீரத்தின் உட்சென்று 5 -விதமான மாறுதல்களை அடைகின்றது. அவையாவன: - முதல் உட்சென்ற பிராணவாயு ஒன்று, அபானவாயு இரண்டு, வியானவாயு மூன்று, உதானவாயு நான்கு, சமானவாயு ஐந்து. இந்த 5 - வாயுக்களும் ஆகாயத்தின் ஆதரவால் தம்தம் வேலைகளைச் செய்கின்றன. இவைகளில் நாம் கவனிக்க வேண்டியதும், சாதனம் செய்ய வேண்டியதும் ஆகிய வாயு பிராணவாயுவே. மற்ற வாயுக்களை நாம் கவனிக்க வேண்டிய அவசியம் கிடையாது. நாம் பிராணாயாமம் பழகும் காலத்தில்மற்ற வாயுக்களின் தொழில்கள் நன்றாய் விளங்கும்.

பிராணாயாமம் செய்வதால் சரீரபலம், மனோதிடம், வீரத்தன்மை, சுயமதிப்பு முதலிய அநேக பலன்கள் கிடைப்பதோடு இவை யாலையினும் சிறந்ததாய் உள்ள மனோ ஒருமை என்னும் ஒரு பெருத்த நன்மையும் நமக்குச் சித்திக்கும்.

முன் சொல்லியபடி வலது நாசியை மூடி இடது நாசியால் சுவாசத்தை இழுத்துக் கூடுமான வரையில் அடக்கி வலது நாசியால் மெதுவாக வெளிப்படுத்தும் சாதனத்தை ஆறுமாத காலம் பழகிய பின்னர், அதை வேறாருவிதமாக மாற்றி நாள் ஒன்றுக்குக் காலை 5 - மணி, உச்சி 12 - மணி, மாலை 6 - மணி, இரவு 10 - மணி ஆகிய நான்கு காலங்களில் மொத்தம் இருபத்தைந்து முறைக்குக் குறையாமல் செய்ய வேண்டும். செய்யவேண்டிய விதம் எப்படியெனில், முன் சொன்னபடி வலது நாசியை மூடுதலை விட்டு, இடது நாசியை இடது பெருவிரலால் மூடி, வலது நாசியால் சுவாசத்தை இழுத்து, முன்சொன்ன மந்திரமாகிய 'ஓம் சோகங்' என்பதைத் தியானித்து, இழுத்த சுவாசத்தை அடக்கி மீண்டும் இடது நாசியால் மெதுவாக வெளிப்படுத்தல் வேண்டும். இப்படி 6 - மாதம் பழகினால் பிராணாயாமம் செய்கின்றவனுடைய மனமானது ஓர் உன்னத நிலையை அடையும். அன்றியும் அவன் சரீரத்தினின்று உண்டாகும் வியர்வையானது துர்நாற்றம் இன்றி நல்ல வாசனையோடு கூடியிருக்கும். அவன் எத்தகைய ஆகாரத்தை உட்கொண்ட போதிலும் அவனுடையசரீரத்தினின்று உண்டாகும் வியர்வையானது நல்ல வாசனையோடு கூடியதாயிருக்குமே தவிரக் கெட்ட வாசனையுடையதா யிராது. இக்குறியே பிராணாயாமம் கைவந்ததற்கு அடையாளமாம்.

எப்பொழுதும், பிராணாயாமம் செய்பவர்கள் ஆகாரம் புசிப்பதற்கு 1/2 மணி அல்லது 1 -மணி நேரத்திற்கு முந்தியே அதைச் செய்தல் வேண்டும். இதன்படி 6 -வருஷம் பிராணாயாமம் செய்பவர்களுக்கு ஒரு பெரிய மனோ யாளசக்தி உண்டாகும். அச்சக்தியால் அவர்கள் உலகத்தில் அனேக அற்புதகாரியங்களை நிகழ்த்தலாம். உலகிலுள்ள வியாதியஸ்தர்களுக்கு, இத்தகைய சக்திவாய்ந்தவர்களுடைய ஸ்பரிசத்தாலும், வாக்காலும் சகல வியாதிகளும் நிவர்த்தியாகும்.

நமது சரீரத்தில் 10 வாயுக்கள் இருக்கின்றன. அவையாவன:

பிராணவாயு, அபானவாயு, சமானவாயு, உதானவாயு, வியானவாயு, நாகவாயு, கர்மவாயு, விரிகோதரவாயு, தேவதத்தவாயு, தனஞ்செய்வாயு என்பனவாம். இந்தப் பத்து

வாயுக்களும் நமது சரீரத்தில் 10 -பாகங்களில் அமர்ந்துதம் தம் தொழில்களைச் செய்கின்றன. இவற்றுள் ஐந்து வாயுக்கள் மாத்திரம் முக்கியமான இடங்களில் அமர்ந்திருக்கின்றன. அவை பிராணன், அபானன், சமானன், உதானன், வியானன் என்பனவாம். இவற்றுள் பிராணவாயுவானது இருதயத்திலும், அபானவாயுவானது குதத்திலும், சமானவாயுவானது நாபியிலும், உதான வாயுவானது தொண்டையிலும், வியான வாயுவானது சரீர முழுவதிலும் இருந்து வருகின்றன. இந்த ஐந்து வாயுக்களையும் பெரியோர் ஞானேந்திரியம் என்று கூறுவார்கள். மற்ற ஐந்து வாயுக்களையும் கர்மேந்திரியம் என்று சொல்லுவார்கள். அவற்றுள் நாகவாயுவானது ஜீரணப்பையிலும், கர்மவாயுவானது நேத்திரத்திலும், விரிகோதரம் என்னும் வாயுவானது பசிதாகங்களிடத்திலும், தேவதத்தவாயுவானது வாயினிடத்திலும், தனஞ்செயன் என்னும் வாயுவானது விக்கலிலும் இருந்து வருகின்றன. கடைசியில் சொல்லிய தனஞ் செய வாயு மாத்திரம் சரீரத்தினின்று சகல வாயுக்களும் நீங்கி, நாம் மாணமடைந்த காலத்திலும் நம்முடைய சரீரத்தினின்று அகலாமல் இருக்கும்.

இந்த வாயுக்களின் சொரூபமும், இவற்றின் தொழில்களும் பிராணாயாமம் செய்கின்றவர்களுக்கே நன்கு விளக்கமாகும்.

இதுவரையில் சொல்லி வந்த அப்பியாசமானது ஒவ்வொருவருக்கும் இன்றியமையாதது. பக்தி யோகம் முதலிய சாதனங்களைச் செய்ய இச்சிப்பவர்களும் இதனால் தம் மனத்தைத் தம் இஷ்டப்படி ஒருமைப்படுத்தி அவற்றிற்கு மேலுள்ள சாதனங்களை அடையலாம்.

சரீரம் நாசமடையாதபடி அதை நெடுங்காலம் வரை உலகத்தில் வைத்திருக்க எண்ணமுடையவர்கள், தம் சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு வாயுவின் சாதனத்தையும் செய்தல் வேண்டும். மூலபந்தமும், பிரத்தியாகாரமும், தாரணையும் செய்தல் வேண்டும். மூலபந்தம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை இவைகளைச்செய்கிறவர்களுக்குப் பசி, தாகம் இரா. பசி, தாகம் உண்டாகும் காலத்தில் வாயுவே பசியை அடக்கி விடும். இத்தகையார்கள் மரணமடைவதில்லை. இத்தகைய சாதனம் கைவரப் பெற்றவர்களே கேசரி முத்திரை செய்யத் தகுதி உடையவர்களாவார்கள். இவர்கள் கேசரி முத்திரையின் சாதனத்தை அடைந்து பரமாத்ம தரிசனத்தை யடைவார்கள். அத்தகையார்களின் ஸ்பரிஸ தரிசன மாத்திரத்தினாலேயே மனிதர்க்குள்ள சகல வியாதிகளும் நீங்கிவிடும். அத்தகையார்களே உடல் சித்தி பெற்றவர்கள் எனப்படுவார்கள்.

குறிப்பு: - மூலபந்தமானது சித்த ஆசனத்தினால் கை வரும். சித்தாசனம் என்பது இரண்டு குதிக்கால்களையும் குதத்தில் சேர்த்து உட்காருவதாம்.

பிரத்தியாகாரம் என்பது யாதெனில், பிராணாயாமம் செய்தவர்கள் சுமார் 12 வருஷங்களுக்குப் பிறகு உப்பையும், சுக்கையும் பொடி செய்து நாக்கில் தேய்த்து, ஒவ்வொரு காலையிலும் நாவை இழுத்து இழுத்துப் பழகி, அப்பழக்கத்தால் கொஞ்சக் காலத்தில் நாவானது நீண்ட பிறகு அப்படி நீண்ட நாவை வளைத்துச் சுவாசக்குழாயை அடைத்துப் பழகி அச்சாதனத்தால் வாயுவை பிரம்மரந்திரத்திற்குச் செலுத்துதலாம்.

இத்தகைய சாதனம் செய்கின்றவர்கள் சம்பூரணமாகப் பிராணாயாமத்தைச் செய்து முடித்தவர்களாய் இருத்தல் வேண்டும்.

தாரணை என்பது சித்தாஸனத்திலிருந்து செய்யும் ஒருவகைச் சாதனமாம். தாரணை செய்ய ஆரம்பிக்கும் புருஷர்கள் சுவாசத்தை 20 -நிமிஷம் வரையில் அடக்கக்கூடிய சாதனத்தை உடையவர்களாயிருக்க வேண்டும். அன்றியும் அவர்கள் பிராணாயாமத்தின் பலத்தினாலேயே நீண்ட நாவைச் சுவாசக் குழாயில் செலுத்தி அடைத்துத் தம்முடைய மனத்தைப் புருவமத்தியில் நிறுத்திக் கர்ம வாயுவை பிரம்மரந்திரத்திற் செலுத்தல் வேண்டும். இத்தகைய சாதனம் உடையவர்களே தாரணை கைவரப் பெற்றவர்கள். இதையே பெரியோர்கள் கேசரி முத்திரை என்று சொல்லுவார்கள். இம்முத்திரை கைவரப் பெற்றவர்கள் சித்தர்கள் என்றும், காயசித்தி பெற்றவர்கள் என்றும், பிரம்மரந்திரத்தில் இருந்து உண்டாகும் ஆனந்தாமிர்தத்தை உண்டு காயகல்பத்தை அடைந்தவர்கள் என்றும் சொல்லப்படுவார்கள். இனி சந்தியாவந்தனம், காயத்திரி என்பவைகளை அடுத்த சஞ்சிகையில் விளக்கி வெளியிடுவோம்.

குறிப்பு: - சென்ற மாத சஞ்சிகையில் 'சோகங்' என்ற மந்திரமானது யாவற்றினும் சிறந்ததென்றும், அதன் இரகசியங்கள் அடுத்த சஞ்சிகையில் வெளியிடப்படும் என்றும் கூறியுள்ளோம். ஆதலின் அவற்றைப் பற்றியும் சிறிது விளக்குவாம்:

நம் பெரியார்கள் ஒவ்வொரு மந்திரத்திலும் சில முக்கிய விஷயங்களையடக்கியும், நம்முடைய சாதனங்களுக்குச் சாத்தியமாகும் வழியை ஏற்படுத்தியும் அக்ஷரங்களை அமைத்துள்ளார்கள். **பா, ம,** என்னும் எழுத்துக்கள் மேல் உதடு, கீழ் உதடு ஆகிய இரண்டின் சம்பந்தத்தால் உண்டாகும் சப்தங்கள். **வ**. என்னும் சப்தமானது மேல்வரிசைப் பற்களும் கீழ் உதடும் சேருதலால் உண்டாவது. **ங**. என்னும் சப்தமானது உள் நாக்கின் சம்பந்தத்தால் உண்டாகக்கூடியது. **இங்** என்னும் சப்தமானது உள் நாவால் சுவாசக் குழாய் அடைபட்டு உண்டாகும் சப்தம். ஆகையால் சுவாசத்தை அடக்கும் சாதனத்திற்கு உபயோகிக்கும் மந்திரங்களில் இங் என்னும் அக்ஷரத்தைக் கடைசியில் வகித்துள்ள மந்திரங்கள் சிலாக்கியமானவையாம். இவ்விஷயத்தை விரிக்கின் பெருகுமாதலின் இத்துடன் நிறுத்துகிறோம்.

டாக்டர். மே. மாசிலாமணி முதலியார்.

ஆனந்த போதினி - 1927 ௵ - நவம்பர், டிசம்பர் ௴